

SCHWIMM- UND SPORTVEREIN MARL-HAMM E.V. 1968

# Seepferdchen - mehr als nur ein Tier im Meer!



**Mit Sicherheit  
mehr Freude im Wasser:  
lerne schwimmen!**

SCHWIMM- UND SPORTVEREIN  
MARL-HAMM E.V. 1968

Für alle (Anfänger)Schwimmgruppen für Kinder gibt es eine lange Warteliste! Bitte melden Sie daher Ihr(e) Kind(er) frühzeitig bei uns an, damit die Schwimmausbildung rechtzeitig starten kann.

**SSV Marl-Hamm e.V. 1968 – Tel. 02365-26642 –**

**Mail: [ssv-marl-hamm@t-online.de](mailto:ssv-marl-hamm@t-online.de) - Merkelheider Weg 194a – 45722 Marl**

Bürozeiten: montags und mittwochs von 15-17:00 Uhr und freitags von 16-18:00 Uhr.

## Erststilart: Kraulen

**Gründe:** Kraulschwimmen knüpft an bekannte Muster der Koordination an, die das Kind vom Krabbeln, Laufen und Gehen her kennt, daher leichtere Erlernbarkeit des Beinschlags und einfachere Koordination von Armzug und Beinschlag als beim Brustschwimmen; medizinische Gründe: bessere Körperhaltung (z.B. für die Wirbelsäule), Förderung der Beweglichkeit im Schulterbereich und Schonung der Kniegelenke

### • Organisation der Anfängerschwimmgruppen im Lehrschwimmbecken:

- **Gruppe 1: Wassergewöhnung ab 4 Jahren**, d.h. die Kinder sammeln erste spielerische Erfahrungen im Wasser (Gefühl im Wasser, Temperatur, Wasserdruck und -widerstand, Gleichgewichtsgefühl und Schwerelosigkeit), freie Bewegung im Wasser durch Tauchen, Springen, Abstoßen und Gleiten in Bauch- und Rückenlage so oft es geht ohne Hilfsmittel, Fortbewegung mit Hilfe des Kraulbeinschlags mit Hilfsmitteln (Nudel, Brett, Hantel, Biene Maja); Kombination von „Schaufelarmen“ oder Brustarmen mit Kraulbeinen zur Fortbewegung; bewusstes Ein- und Ausatmen üben; Gesicht ins Wasser legen, Augen öffnen
- **Gruppe 2: Zugewinn an Wassersicherheit und Wassergewandtheit**, d.h. die Kinder schaffen es, eine kurze Strecke ohne Hilfsmittel eigenständig in Bauch- und Rückenlage zurückzulegen; Verbesserung des Kraulbeinschlags und Einführung in den Kraularmzug in Bauch- und Rückenlage; Springen: Fuß-, Start- und Paketsprung; Tauchen (tieftauchen und Streckentauchen)
- **Gruppe 3: Seepferdchen-Abnahme** spätestens jetzt anstreben; Verbesserung des Kraulens in Bauch- und Rückenlage (auf korrekte Ausführung des Kraularmzugs achten); auch koordinative Übungen; Atmung beim Kraulschwimmen in der Bauchlage einüben; „lange Bahn“ schwimmen (auch zwei oder mehr Bahnen am Stück, um Ausdauer zu gewinnen zur Vorbereitung auf das Schwimmen im Hallenbad und das Bronze-Abzeichen); Verbesserung der Sprungtechnik und der Tauchfähigkeiten



### • Organisation der Schwimmgruppen im Hallenbad (fortgeschrittene Schwimmer\*innen)

- Mindestanforderung zur Teilnahme beim Schwimmen in einer Hallenbadgruppe: Seepferdchen und sichere Beherrschung des Kraulens in Bauch- und Rückenlage inklusive der Atmung
- Ziele: Verbesserung der Schwimmtechnik Kraul, Erlernen des Brustschwimmens (Brustbeinschlag und -armzug und korrekte Atmung), evtl. auch des Schmetterlingsschwimmens, Verbesserung der Sprungtechnik (auch vom 1m- und 3m-Brett) und des Tauchens (Tief- und Streckentauchen) zur Vorbereitung auf die weiteren Schwimmbabzeichen (Bronze, Silber, Gold, Leistungsschwimmbabzeichen), Zugewinn an Kondition; Freude am Schwimmen als gesundheitsorientiertem Sport vermitteln! 😊